

KW 3	Menü/Vollkost	Menü/Vegetarisches	Dessert
Montag	Spirelli Napoli mit Grana Padano N: 889.69 kcal F: 13.93 g GF: 4.48 g C: 161.37 g Z: 13.39 g P: 33.95 g S: 2.60 g B: 13.44 BE	Bohnen- Bratling mit ZucchiniGemüse und Hartweizen N: 460.02 kcal F: 10.04 g GF: 5.19 g C: 56.90 g Z: 6.98 g P: 26.75 g S: 2.99 g B: 4.74 BE	Karamel Pudding N: 94.80 kcal F: 2.86 g GF: 1.90 g C: 14.31 g Z: 9.23 g P: 2.70 g S: 0.13 g B: 1.19 BE
Dienstag	Indische Hähnchenpfanne mit Reis N: 443.74 kcal F: 16.65 g GF: 2.91 g C: 46.35 g Z: 5.43 g P: 26.50 g S: 9.40 g B: 3.86 BE	Süßkartoffel Kokos Suppe N: 238.85 kcal F: 8.59 g GF: 6.75 g C: 35.58 g Z: 10.35 g P: 3.76 g S: 0.67 g B: 2.97 BE	Pfirsichwürfel N: 40.84 kcal F: 0.12 g GF: 0.01 g C: 8.90 g Z: 8.19 g P: 0.82 g S: 0.00 g B: 0.74 BE
Mittwoch	Frikadelle aus eigener Herstellung mit Kohlrabi in Rahm dazu Kartoffeln N: 676.68 kcal F: 37.99 g GF: 16.97 g C: 50.58 g Z: 14.34 g P: 32.73 g S: 2.60 g B: 4.21 BE	Vegetarische knusper Frikadelle an Kohlrabi in Rahm und Kartoffeln N: 593.74 kcal F: 44.62 g GF: 12.81 g C: 35.44 g Z: 9.77 g P: 12.69 g S: 1.38 g B: 2.96 BE	Frucht-Panna-Cotta mit Fruchtsoße N: 244.91 kcal F: 15.65 g GF: 10.62 g C: 23.89 g Z: 22.00 g P: 1.92 g S: 0.06 g B: 1.99 BE
Donnerstag	Gyros vom Huhn und Tzatziki, Reismudeln und Krautsalat N: 457.67 kcal F: 20.31 g GF: 8.16 g C: 45.56 g Z: 7.28 g P: 23.34 g S: 1.62 g B: 3.79 BE	Gebratene Champions mit Reis, Zitronenmayo und Blattsalat N: 494.15 kcal F: 31.62 g GF: 12.02 g C: 43.75 g Z: 4.71 g P: 9.49 g S: 1.97 g B: 3.61 BE	Quark-Vanille-Joghurt mit Beeren N: 148.12 kcal F: 6.16 g GF: 4.10 g C: 17.12 g Z: 17.11 g P: 5.79 g S: 0.12 g B: 1.43 BE
Freitag	Schollenfilet "Finkenwerder Art" mit Speck und Zwiebeln, Petersilienkartoffeln N: 654.31 kcal F: 42.38 g GF: 15.63 g C: 23.65 g Z: 1.88 g P: 44.96 g S: 8.97 g B: 1.97 BE	vegetarisches Bauernfrühstück mit Gewürzgurke N: 431.87 kcal F: 21.22 g GF: 4.00 g C: 41.81 g Z: 5.63 g P: 16.09 g S: 0.94 g B: 3.48 BE	Götterspeise N: 58.08 kcal F: 0.00 g GF: 0.00 g C: 13.06 g Z: 13.06 g P: 1.24 g S: 0.00 g B: 1.09 BE
Samstag	grüne Bohnen - eintopf mit Kasseler N: 430.24 kcal F: 18.56 g GF: 6.23 g C: 47.64 g Z: 6.00 g P: 17.65 g S: 3.82 g B: 3.97 BE	Süßer Quark Auflauf dazu Pfirsich Kompott N: 291.69 kcal F: 8.16 g GF: 4.87 g C: 34.94 g Z: 34.38 g P: 18.03 g S: 0.15 g B: 2.91 BE	Obst der Saison N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 14.35 g Z: 13.16 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE
Sonntag	Hähnchenschenkel mit Rotkohl, Kartoffelpüree und Bratensoße N: 726.51 kcal F: 50.81 g GF: 12.64 g C: 27.21 g Z: 9.25 g P: 40.55 g S: 4.57 g B: 2.26 BE	Nudel Gemüse Auflauf mit Pilzen, Zucchini, Paprika und Fetakäse N: 507.67 kcal F: 19.77 g GF: 10.31 g C: 59.53 g Z: 4.20 g P: 22.00 g S: 1.55 g B: 4.96 BE	Eisbecher N: 174.79 kcal F: 9.94 g GF: 5.87 g C: 17.82 g Z: 17.82 g P: 3.37 g S: 0.13 g B: 1.49 BE

Nährwertangaben pro Portion N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit